

バナナとおからのパウンドケーキ



材料(1人分) 74kcal,0.8単位

卵 15g	ベーキングパウダー 0.5g
0カロリー甘味料 5g	シナモン 少々
バナナ 30g	
レモン汁 3g	
牛乳 5g	
ラム酒 0.5g	
おから 20g	

つくりやすい量(18cmパウンド型1個)

卵 100g(2個)	ベーキングパウダー 3g
0カロリー甘味料 30g	シナモン 少々
バナナ 200g(2本)	
レモン汁 5g	
牛乳 30g	
ラム酒 3g	
おから 120g	

つくり方

- 1.卵はハンドミキサーか泡だて器で泡立る。途中で0カロリー甘味料を加え、つのが立つまで泡立ててメレンゲを作る。
- 2.バナナは皮をむいてレモン汁をかけ、泡だて器でつぶす(お好みのつぶし加減に調整してください)。
- 3.1のメレンゲに2のバナナと牛乳とラム酒を加え、メレンゲの泡をつぶさないようにさっくりと混ぜる。
- 4.更におからとベーキングパウダーを加え、さっくりと混ぜる。(おからを一番最初に混ぜると水分を一気に吸ってしまい、他の材料が混ぜにくくなるので注意)
- 5.パウンドケーキ型の内側に分量外のサラダ油をぬり、型紙を敷く(お好みの型を利用してください)。4の生地を流し込み、台にトントンと叩き付けて中の空気を抜く、上にシナモンを振りかける。
- 6.180度に予熱したオーブンで30分焼き、真ん中に串を刺しても何もつかなければ完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	74		3.3		2.5		9.1	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		0	0.3	0.5	*	0	0	*

* 計算せず